

Fiú U19 magyar válogatott felkészülési terve

1. Találkozó: Felmérés a bő keretnek

Időpont: 2018. január 20-21.

Helyszín: Budaörs, Törökbálint

A korosztályban lévő összes játékos meghívást kap. Mivel az előzetes létszám a 80 fő körül mozog, így a társaságot megfelezzük és az egyik nap kb 40 a másik nap is kb 40 fő vesz részt.

Egy játékosnak a szombat és vasárnapi napok közül csak az egyik napon kell résztvennie.

Az V-VI. korcsoportos diákolimpián érintett játékosok felmérése vasárnap történik, így a két esemény egymást nem befolyásolja. A Diákolimpiai részvételt előre jelezni szíveskedjenek.

A csapatvezetőknek kiküldött adatlapon kérjük feltüntetni azt is, ha a játékos egyéb elfoglaltsága miatt csak az egyik vagy a másik napon tud részt venni a felmérésen.

Program: (szombaton és vasárnap is ugyanaz a menetrend)

8:20 – 8:30 gyülekező – Budaörs, Hermann Ottó Általános Iskola udvara

8:30 – 8:45 tájékoztató

8:45 – 9:00 öltözés

9:00 – 12:00 futás felmérés - Időjárásnak és sportolásnak megfelelő kinti öltözet szükséges (futócipő, melegítő alsó és felső, sapka, szükség esetén kesztyű, váltózokni, váltó póló, stb. egyéni igények szerint)

12:00 – 14:00 ebéd, szabadidő, pihenés

14:00 – 14:10 gyülekező – Törökbálint, Bálint Márton Általános Iskola és Gimnázium sportcsarnoka

14:10 – 14:20 öltözés

14:20 – 14:30 tájékoztatás

14:30 – 17:30 technikai felmérés

2. Találkozó:

Időpont: 2018. február 3-4.

Helyszín: Törökbálint, Bálint Márton Általános Iskola és Gimnázium sportcsarnoka

Előzetes Program: játékos szituációk felmérése, keretszűkítés.

Az első fizikális és labdás, technikai felmérésen részt vett játékosokat meccsszituációkban is meg tudjuk nézni.

A második hétfője után szűkítjük a keretet 30 főre. Ezen a hétfőjén is csak 1 napon kell megjelennie 1 játékosnak, amikor délelőtt és délután is 1-1 óra edzésen vesz részt.

3. Találkozó:

Időpont: 2018. február 24-25.

Helyszín: Hermann Ottó Általános Iskola sportcsarnoka

További tervek:

- Márciusban, áprilisban és májusban mindegyik hónapban egy kétnapos tabor (szombat/vasárnap) - az egyik hétfőjére (vagy április vagy május) éles mérkőzésen is kipróbálja magát az alakuló csapat – a májusi hétfője után a keret 25 főre szűkül. Amennyiben a versenynaptár nem teszi lehetővé a hétfői bajnokik miatt, akkor a lány u19 válogatottban már bevett és működő rendszert vennénk át, hogy 2-3 hetente péntekenként tartunk válogatott edzést.

- Június (1 hétvége), július (1 hétvége) és augusztus (2 hétvége) a meccsek-tornák időszaka lenne, itt ha lehet, mind a 3 találkozón meccseket szeretnénk játszani. Augusztus második hetében a cseh openen - a pro kategórián szeretnénk indítani a csapatot, minél nagyobb tempót és nyomást kap a csapat, annál jobb.
- Augusztus legvégén 1 héttel az utazás előtt kerül sor az utolsó találkozóra, amin csak az utazó keret vesz részt, csak edzésekkel, az utolsó simítások elvégzésére.

Összesítve:

8 hónap, 10 találkozó.

Ebből a legideálisabb esetben:

- 6 itthoni edzős találkozó (január, február(2), március, június/július és augusztus legvége)
- 4db nemzetközi meccses hétvége (április, május, június/július és augusztus eleje)

A válogatott stábjá:

technikai stáb:

Rácz László és Müller János

szakmai stáb:

Csordás Tamás - edző, Kádár Gergely - edző, Pafféri András – szövetségi kapitány